



MEXIKANISCHE SALAT

ZUTATEN

- 2 Portion Knoblauch [2 g]
- 2 Portionen Zwiebeln [60 g]
- 15 Gramm Koriander frisch
- 50 Gramm Jalapeño Frisch
- 30 Gramm Limette
- 500 Gramm Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 7 Gramm Salz
- 5 Gramm Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1° Knoblauch in den Mixer geben und hacken
- 2° Zwiebel, Koriander und Jalapeño hinzufügen und hacken
- 3° Limettensaft zugeben und mischen
- 4° Tomaten, Pfeffer und Salz hinzugeben und umrühren und sofort servieren.

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGIE	29 kcal	1 %
FETT	1 g	1 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	0 %
CHOLESTERIN	0 mg	0 %
NATRIUM	410 mg	17 %
KOHLENHYDRATE	4 g	1 %
ZUCKER	4 g	—
BALLASTSTOFFE	2 g	8 %
EIWEISS	1 g	—